

脊髓損傷後，人們可能會出現「吞咽困難」。這是您難以安全吞咽食物、飲料或藥片的時候。這可能會導致您的健康出現問題。例如：

**窒息：**食物、飲料或藥片會誤入喉嚨或卡在喉嚨裡。這會使呼吸變得非常困難。

**吸入性肺炎：**這是一種肺部感染，當食物、飲料、藥片、痰、唾液或胃酸以錯誤的方式進入氣管而不是胃時就會發生。

- 如果您的咳嗽不夠強烈，那麼以錯誤的方式向下的東西可能會進入您的肺部（通常是您右肺的底部）。
- 如果它停留在你的肺裡而沒有被咳嗽清除，它會導致大量的痰。
- 您可能會呼吸困難並開始感染併發高燒。

**脫水或營養不良：**如果您的吞咽力不足以喝水或吃東西，可能會導致您以下器官出現問題：

- 膀胱
- 皮膚
- 肌肉

### 誰有吞咽困難或「吞咽障礙」的風險？

- 有高位頸椎損傷或疾病的人。這些損傷被稱為「四肢癱瘓」或「四肢麻痺」。接受過在脊柱中放置硬體的手術的人吞咽困難更大。
- 呼吸和呼吸肌力量發生變化的人。
- 有脊柱前部長出額外骨骼的其他疾病病史的人。  
這些病症被稱為「頸椎骨贅」或「彌漫性特發性骨質增生」。
- 患有影響大腦和神經的疾病的人，例如「管狀空腔」（大腦底部附近的液體袋）、帕金森病或多發性硬化症。
- 患有影響喉嚨或食道（胃管）的疾病或病症的人，例如癌症。
- 75歲以上的人。

請聯繫您的醫生或護士瞭解更多資訊。

医疗

作者。阿內利納·文特雷（Anellina Ventre）。©2015 版權，2022 年修訂，大學健康網絡多倫多康復中心。2022 年審核。版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge7-2015-07-21

### 如果您有吞咽問題怎麼辦？

言語和語言病理學家可以：

- 幫助您了解您是否可以安全飲食並查看是否需要進行 X 光吞咽測試
- 為您提供鍛煉或計畫，以幫助您在進食、飲水或服藥時保持安全
- 建議可以幫助您解決吞咽困難或「吞咽障礙」的其他健康問題的其他醫護人員。

### 在進食、飲水或服藥時，您可以每天做些什麼來保證安全

#### 保持口腔清潔和健康。

- 每天至少用牙刷刷牙和牙齦兩次。
  - 每天至少用牙刷刷牙和牙齦兩次。
  - 浸泡並刷洗假牙。
  - 定期看牙醫。清潔口腔可以降低吸入性肺炎的幾率，並使您的口腔和喉嚨更加舒適。
- 確保白天喝足夠的水。
  - 這可以讓您的嘴巴和喉嚨更舒適，並幫助乾燥的食物和藥丸更容易滑落。
- 限制咖啡因。
  - 咖啡因存在於咖啡、一些茶和汽水中。咖啡因會使您的口腔和喉嚨感覺乾燥。這種乾燥會影響口腔的舒適度，吞咽時東西會卡住。咖啡因會導致胃酸從胃上升到喉嚨。如果您有胃酸反流，請諮詢您的醫生。
- 遵循呼吸治療師的建議，盡可能保持肺部健康和強壯。
- 用餐期間：



請聯繫您的醫生或護士瞭解更多資訊。

医疗

作者。阿內利納·文特雷 (Anellina Ventre)。©2015 版權，2022 年修訂，大學健康網絡多倫多康復中心。2022 年審核。版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge7-2015-07-21

# 安全吃喝和服藥的提示

- 在您清醒且呼吸順暢時進食、飲水或服藥。
- 確保您盡可能坐直。彎曲臀部。你的軀幹應該是挺直的。
- 慢慢地吃一小口食物，並在兩口食物之間啜飲一杯。
- 飯後儘量保持坐姿，頭部和肩膀保持在腹部上方約 30 分鐘。  
這可以幫助您的食物在您消化時留在胃裡。



- 如果食物、飲料或藥片被卡住或誤服，請尋求「輔助咳嗽」。  
經常在你身邊的人應該知道如何做「輔助咳嗽」。

如果食物、飲料或藥丸卡住或誤下，「輔助咳嗽」不起作用，或者您發燒並且呼吸困難，請致電您的醫生或撥打 911 或前往當地的急診室。您可能患上了「吸入性肺炎」。

- 服藥時要盡可能安全：
  - 即使在晚上吃藥時也要坐直。
  - 一次服用一粒藥丸
  - 在吃藥之前喝一小口水潤濕口腔和喉嚨，在吃藥之間喝一小口水幫助它們進入胃
  - 將藥丸與優酪乳、蘋果醬或燕麥片混合（如果太硬的話）和飲料一起服用。
  - 如果整個藥丸太硬，請壓碎或打開膠囊。您的醫生或藥劑師可以告訴您藥物是否可以壓碎。

請聯繫您的醫生或護士瞭解更多資訊。

医疗